**Консультации, рекомендации для родителей**

Физическое воспитание в ДОУ — является важным звеном в образовании детей и, в настоящее время, приобретает еще более актуальное значение.

**Профилактика плоскостопия и формирования осанки в условиях ДОУ**

**Плоскостопие** – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия – все это приводит к неправильному развитию стопы, соответственно влияет и на формирование осанки.

Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы. При продольном плоскостопии наблюдается уплощение продольного свода, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. В редких случаях возможно сочетание обоих форм плоскостопия.

10 факторов развития плоскостопия

* Недоразвитость мышц стоп;
* Слабость мышечно – связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита;
* Ношение неправильно подобранной обуви;
* Косолапость;
* Х – образная форма ножек;
* Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;
* Наследственная предрасположенность;
* Большие физические нагрузки;
* Излишний вес;
* Длительное пребывание в постели *(в результате болезни)*.

Признаки плоскостопия

* Страдающие плоскостопием дети ходят широко, расставив ноги, развернув стопы и слегка сгибая ноги в коленях,
* Быстрая утомляемость ног,
* Ноющие боли стоп и голени при ходьбе и стоянии,
* К вечеру может появляться отек стопы, который проходит за ночь,
* Быстро изнашивается внутренняя сторона подошвы,
* Стопа становится шире.

**Комплексы упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия**

**которые можно выполнять в детском саду и дома**

**Комплекс 1**

**Виды ходьбы:**

1. ***«Лисички»*** — Мягкая крадущаяся ходьба на носочках.
2. ***«Кабанчики»*** — тяжёлая ходьба на пятках.
3. ***«Мишки»*** — неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске *(мишки лезут на дерево)*, по коврику с пуговицами *(на пляже с камешками)*, с рейками (по упавшим веточкам.
4. ***«Обезьянки»*** — мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке *(обезьянки лезут на пальму)*, ходьба боком по канату *(переход через речку по узенькому мосту)*.

Упражнения

1. ***«Курочка собирает червячков и бросает их цыплятам»***

Сидя на скамеечке пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить её как можно дальше.

2. ***«Мишка на роликовых коньках»***

Катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.

3. ***«Обезьянки берут орешки»***

Захват малого мяча ступнями ног.

4. ***«Обезьянки читают газету»***

Пальчиками ног рвать газету на части.

5. ***«Обезьянки- художники»***.

Толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать на листе бумаги, лежащему на полу, желаемый рисунок.

6. ***«Обезьянки – музыканты»***.

Поднять пальцами ног погремушку и погреметь.

Зажать пальцами ног верёвочку, на которой висит колокольчик, и позвонить.

**Комплекс 2**

1. Ходьба на носках *(1-3минуты)*.
2. Ходьба на пятках *(1-3 минуты)*.
3. Ходьба на наружных краях стоп *(2-5мин.)*
4. Ходьба на внутренних краях стоп *(2-5мин)*.
5. Ходьба по наклонной плоскости *(5-10раз)*.
6. Ходьба по палке *(5-15раз)*
7. Ходьба по ребристой доске *(2-5мин.)*
8. Захватывание стопами предметов *(кубиков, палочек, платочков, шнурков 5-10раз)*.
9. сгибание и разгибание стоп *(сидя на стуле, поочерёдно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола, 10-20 раз)*.
10. Пружинистые перекаты с пятки на носок и наоборот из положения сидя на корточках.
11. Лазание по гимнастической стенке *(середина стопы ставится на рейки)*.

**Комплекс 3**

1. Ходьба на носках.

Ходить на носках, не сгибая ног, положив руки на пояс; держать туловище прямо.

2. Ходьба на наружных краях стоп.

Ходить по комнате, положив руки на пояс, опираясь на наружные края *(как****«мишка косолапый»****)*. — 2-5 минут.

3. Ходьба по наклонной плоскости.

Доска шириной 10-20см приподнята одним концом на высоту 25-30см. На носках в медленном темпе пройти по доске вверх и вниз 5-10раз.

4. Ходьба по палке.

Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, подняв руки в стороны, в медленном темпе *(5-10раз)*.

5. Катание мяча ногой.

Катать ступней положенный на пол небольшой упругий мяч *(2-5минут поочередно каждой ногой)*.

6. Катание обруча.

Удерживая обруч пальцами ноги, катать его по полу поочерёдно каждой ступнёй в течении 2-4мин.

7. Приседание на палке.

Держась руками за спинку стула, встать на палку, лежащую на полу на полу возле стула; сделать приседание, опираясь то на одну, то на другую ногу *(5-10 раз в медленном темпе)*.

8. Сгибание и разгибание ног.

И.п. — сидя на стуле, вытянув ноги. Поочерёдно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола *(10-20 раз в среднем темпе)*.

9. Захватывание мяча.

И.п. — сидя на стуле. Захватывать ногами, поднимать и перекладывать по полу кубики, палочки, веревочки *(1-3минуты)*.

10. Балансировка на мяче.

Встать на слабо надутый большой мяч. Меняя положение рук, слегка перебирая ступнями, пытаться удержаться на мяче.

Что такое Осанка и как распознать её нарушение

**Осанка**- это свободное положение человека в вертикальной позе, функциональное понятие, его нельзя рассматривать как что – то постоянное, не поддающееся изменению. В различные периоды жизни детей под влиянием окружающей обстановки *(условий быта, учебы)* осанка может меняться как в лучшую, так и в худшую сторону, поэтому различные нарушения её, особенно на ранних стадиях, могут быть скорректированы.

Основным костным стержнем, на котором держатся голова и туловище, является позвоночник, поэтому осанка в значительной степени зависит от его положения, определяемого в основном натяжением мышц и связок, окружающих позвоночный столб. Причем имеет значение не абсолютная их сила, а равномерное развитие и правильное распределение мышечной тяги.

**Различает следующие виды нарушения осанки:**

* плоская
* плоско-вогнутая
* круглая спина
* сутулость

Наиболее распространенный вид деформации *(сколиотическая)* характеризуется отклонением оси позвоночника вправо или влево, ассиметричным расположением надплечий, лопаток и углов талии.

При всех формах нарушения осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Ранее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

Помоги своему позвоночнику!

1. Делай гимнастику каждый день.
2. Укрепляй мышцы спины и живота, развивай гибкость позвоночника.
3. Стой и сиди как можно прямее.
4. Если долго сидишь, через каждые 15-20мин меняй позу, потягивайся, двигай руками и ногами.
5. Спи только на жесткой постели с невысокой подушкой.
6. Не поднимай больших и тяжёлых грузов.
7. Не ходи на высоких каблуках *(пока твой организм растёт)* и не носи тяжёлый груз в одной руке.

**Как правильно стоять?**

1. Встань около гладкой стены, пятки соедини, руки опусти свободно вдоль туловища.
2. Касайся стены пятками, ягодицами *(местом ниже спины)* и лопатками.
3. Смотри вперёд.
4. Это правильное красивое положение тела при стоянии.

**Как правильно сидеть?**

1. Когда сидишь, туловище держи прямо, голову можешь наклонить слегка вперёд.
2. оба плеча должны находиться на одной высоте.
3. Обе ноги всей стопой поставь на пол.

**Комплексы упражнений, формирующих правильную осанку**

**Комплекс 1**

1. Основная стойка – стоя.

1. И.п- основная стойка. Руки к плечам *(кисти от плеч не отрывать)*. Круговые вращения согнутыми руками вперёд, затем назад *(5-6 раз в каждую сторону)*.
2. И. п.- основная стойка. Руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются вниз *(повторить 3раза)*.
3. И.п. — основная стойка. Руки вдоль тела: ребёнок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в замок над головой, поднимается на носочки и прогибает спинку. Возвращается ви. п. *(3-5 раз)*.
4. И.п. — осн. ст. Руки в стороны. Поднимает согнутую в колене ногу с одновременным подъёмом рук вверх *(носочек тянет, спинка прямая; 5-6р. каждой ногой)*.
5. И.п. — осн. ст. Активное вытяжение. Спинка прямая, руки над головой в замке. Ходит с напряженно вытянутой спинкой на носочках *(1-2мин.)*
6. И.п. — осн. ст. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднимает руки вверх, потягивается. На выдохе плавно опускает руки через стороны вниз *(4-5р)*.
7. Сидя на коленях
8. И.п. — сидя на пяточках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить вниз, живот подтянут *(5-6р. по 2-рывка)*.
9. И.п. — сидя на пяточках. Встать на колени. Руки поднимать медленно с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад *(4раза)*.
10. И.п. — сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить *(6раз)*.
11. Лёжа на спине *(с мячиками)*
12. И.п. — лёжа на полу, руки вдоль тела внизу, спина, затылок плотно прижаты к полу, в руках маленькие мячи. Медленно, на вдохе руки с мячами поднимаются через стороны вверх *(руки скользят по полу)*. На выдохе возвращаются в и.п. *(5-6раз)*.
13. И.п. — то же. Поднять руки с мячами перед собой, ноги поднять одновременно вверх. Плавно возвратиться в и.п. *(5-6)*.
14. И.п. — лёжа на спине. С напряжением поднять руки с мячами вперед-вверх, возвратиться в и.п. *(5-6 раз)*.
15. И.п. — лёжа на спине, руки с мячами на ширине плеч, ноги полусогнуты в коленях. На вдохе правую руку с мячом положить на грудь, левую- на живот. При выходе возвратиться в и.п. *(5-6раз)*.

**Комплекс 2**

1. И.п. — лёжа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей. Ноги плотно прижаты к полу и повёрнуты пятками друг к другу, носочки наружу. Правый локоть приподнять с пола, не отрывая кисти, и сделать два пружинистых движения назад, возвратиться в и.п. То же левой рукой.
2. И.п. — тоже. Приподнять голову и грудную клетку над полом, слегка прогнуться. Потянуться лбом к правому локтю, коснуться; затем то же — к левому локтю. Возвратиться в и.п. *(дыхание свободное)*.
3. И.п. — лежа на животе, правая рука вверху, левая внизу. Прогнуться, сделать два пружинистых движения назад, возвратиться в и.п. сменить положение рук. *(2-3 раза каждое движение)*.
4. И.п. — лёжа на животе, голова на тыльной стороне кистей. Приподнять голову, повернуть вправо, правой рукой сделать козырёк, из- под которого глядит ***«вперёдсмотрящий»***. Возврат ви. п. То же- в левую сторону *(2-3раза каждый поворот)*.
5. И.п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Медленно поднять ноги вверх перпендикулярно полу, затем вместе и поочерёдно поиграть пальчиками ног, как бы подбрасывая мячик. Икры зафиксированы, двигаются только стопы *(1-2минуты)*.
6. И.п. — лежа на спине. Поднять руки вперед, вытягивая попеременно то левую, то правую как можно дальше, не отрываясь от пола.
7. И.п. — то же, руки вытянуты вверх. Поочерёдно повернуть в одну и в другую сторону верхнюю часть тела усилием брюшных мышц. Бедра прижаты к полу.
8. И.п. — сидя, ноги врозь, руки вверху. Выполнять круги попеременно правой, затем левой рукой. Взглядом следить за движением рук.
9. И.п. — то же. Сделав глубокий вдох, наклониться вправо, правая рука касается пола, левая над головой. Возвратиться в и.п. повторить то же влево.
10. И.п. — стоя на коленях, руки вверху. Выполнить два пружинистых движения руками назад. Возвратиться в и.п.
11. И.п. — стоя на коленях, ноги врозь, руки на поясе. Сесть на правое бедро, руки влево. Затем то же — в другую сторону.
12. И.п. — стоя на коленях, руки на поясе. Повернуть туловище направо, коснуться рукой правой пятки, возвратиться в и. п. То же — в другую сторону.
13. И.п. — сидя по-восточному *(согнутые ноги перекрещены, колени наружу)*. Правая рука согнута за спиной, левая вверху. Наклониться вправо, сделать несколько пружинистых движений в наклоне, возвратиться в и.п. То же – в другую сторону.
14. И.п. — сидя по-восточному, руки на затылке. Наклониться вправо, выпрямиться, наклониться влево, выпрямиться.
15. И.п. — то же. Пружинистыми движениями поворачиваем туловище направо и налево.